

FAMILIA

Consejos nutricionales frente el COVID-19

Nos encontramos ante una situación insólita. La pandemia por el coronavirus ha llevado al Gobierno de España a declarar el Estado de Alarma y dada la situación, buscamos soluciones y establecemos rutinas diarias para que las horas en casa pasen más rápido.



El pasado 17 de marzo la Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas publicaron unas pautas nutricionales a seguir para casos leves de coronavirus./Foto: Pixabay (nombre del dueño)

Dra. Carina Gimeno Uribes

Última actualización:10-04-2020 | 06:00 H/

[Creada:10-04-2020](#)

¿Pero qué ocurre con aquellos que permanecen en casa y sufren los síntomas del COVID-19?

El pasado 17 de marzo la [Academia Española de Nutrición y Dietética](#) y del **Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas** publicaron unas **pautas nutricionales a seguir para casos leves de coronavirus.**

Pese a las recomendaciones descritas en el citado documento, se llegó a la conclusión de que todavía no existe un tratamiento nutricional específico frente al COVID-19.

Consejos coadyudantes al tratamiento de pacientes leves de COVID-19 en su domicilio

Aquellos pacientes con sintomatología leve por coronavirus pueden seguir las siguientes pautas nutricionales:

- **Mantener una buena hidratación.** Estar bien hidratado nos ayudará en caso de tos, fiebre o secreciones y, sobre todo, se recomienda alternar agua con infusiones o caldos desgrasados. En caso de problemas de deglución se pueden utilizar gelatinas sin azúcar. Este punto es especialmente relevante en las personas ancianas.
- **Ingerir, al menos, 3 raciones de fruta fresca al día y 2 raciones de verduras.** Son una fuente natural de agua y vitaminas.
- **Consumir legumbres y cereales integrales** como base de la alimentación que permitirá mantener un ritmo intestinal adecuado.

- **Consumir leche y lácteos fermentados** como kéfir o yogurt para mantener la ingesta de calcio y una flora intestinal adecuada en caso de tomar antibióticos.
- **Mantener las recomendaciones de ingesta de carne, pescado y huevos** que corresponde a una dieta saludable primando el consumo de pescados y carnes magras.
- **Condimentar las comidas con hierbas aromáticas y semillas** del entorno mediterráneo, cocinar con aceite de oliva virgen extra y consumir frutos secos naturales.
- **Mantener una rutina de actividades físicas**, dentro de las posibilidades, y exponernos al sol con la ventana abierta para mantener el nivel de vitamina D. A día de hoy, no hay evidencias documentadas que demuestren que haya algún nutriente o alimento, incluyendo especias, suplementos vitamínicos, minerales o probióticos, que prevenga de la infección por coronavirus.

Pese a ello, cuidar nuestra alimentación es el primer paso para obtener el mejor estado posible de salud, ser menos susceptibles a la infección y, en el caso de contraer el virus, estar en mejor disposición para superarlo.

Por otro lado, debemos evitar comer de forma inadecuada para no exacerbar otras patologías como la hipertensión, la obesidad, el sobrepeso o la diabetes.

Quizás esta situación que nos ha tocado vivir sea una buena oportunidad para reflexionar acerca de nuestros hábitos alimenticios y retomar las recetas saludables de “nuestra abuela” que por falta de tiempo hemos olvidado en el cajón.

<https://www.larazon.es/familia/20200410/nd3d2nagf5acvpsgv5hknmu2dq.html>

☰ MENÚ LA RAZON | FAMILIA

EN DIRECTO Rueda de prensa de los Ministros de Sanidad, Defensa, Interior y Transportes

FAMILIA   

Consejos nutricionales frente el COVID-19

Nos encontramos ante una situación insólita. La pandemia por el coronavirus ha llevado al Gobierno de España a declarar el Estado de Alarma y dada la situación, buscamos soluciones y establecemos rutinas diarias para que las horas en casa pasen más rápido.

